TOKYO's New LUXURY

Inspiration is only a short trip away.
There's more to Tokyo than you'd ever expect!

感動を探しに行こう。東京の街、島、山へ。

Dehogallery

絵：でほぎゃらりー（髙松洋平）

東京の多摩 WONDERS

美しい緑と水に囲まれた多摩エリア。そこで見る風景は、驚きと感動がいっぱいです。
多摩の自然に抱かれて、忘れられないひとときを過ごしましょう

1

3

気軽に自然と触れ合える

多摩エリアには登山道やトレッキングコースがたくさんあり、壮大な自然と触れ合うことができます。御岳山ロックガーデン（青梅市）は、登山初心者でも気軽に行くことができるおすすめスポット。夏でもひんやり涼しく、爽快です。

1、奥多摩むかし道のしだくら吊橋（奥多摩町）
2、綾広の滝（青梅市）　3、御岳山ロックガーデン。苔むした岩と清流が美しい（青梅市）

2

都心からほんの２時間、雄大な山々と伝統文化が息づく里山へ

「東京」って、高層ビルや最新の電化製品に溢れた街だと思っていませんか？　実はそうではありません。東京都西部に広がる多摩エリア。そこには、「ここって本当に東京なの？」と思うような、のどかな風景と豊かな自然が残っています。壮大な山とそこに根を張る巨樹・巨木、力強く流れる河川や美しい渓谷、そしてどこか懐かしさを感じさせる田園風景……。都心から電車や車で2時間で行ける、自然の楽園です。

多摩エリアは、日本人が自然と共に生きてきた歴史を垣間見られる場所でもあります。日本は国土面積の約2／3が森林という、世界でも有数の森林大国。そのため、日本人にとって昔から、自然はとても身近な存在で、自然がもたらす恩恵に感謝し、時にはその脅威と闘いながら、常に自然とともに生活してきました。多摩エリアの風景には、そうした先人達の、自然と共生するための知恵や工夫が、今でも随所に息づいているのです。

4、新緑に包まれた奥多摩湖（奥多摩町） 5、払沢の滝（檜原村） 6、日原鍾乳洞（奥多摩町）は関東随一の規模を誇る鍾乳洞

思わず息をのむ ワイルドな景観

多摩エリアには自然の力強さをダイレクトに感じられるスポットがたくさん。岩と清流の中の遊歩道、広大なダム湖、しぶきがほとばしる名瀑、神秘的な鍾乳洞……。その美しさは見るものを圧倒するパワーがあります。

美しい多摩の四季

山に囲まれた多摩は、四季がとてもはっきりとしています。春の新緑や秋の紅葉、冬の雪景色に、季節の移ろいを色鮮やかに告げる花々……。季節が変わるたびに表情を変える風景も、多摩の魅力の一つです。

7、六道山公園（瑞穂町）の山桜 8、紅葉に染まる秋川渓谷（あきる野市） 9、約40万本のチューリップが咲き誇る根がらみ前水田（羽村市） 10、塩船観音寺（青梅市）には1万7000本のツツジが咲く 11、梅岩寺（青梅市）のシダレザクラ 12・13、檜原都民の森（檜原村）のハンショウヅル（12）とニッコウキスゲ（13）

見渡す限り自然が広がる多摩エリアでは、
全身を使って楽しめるアクティビティメニューが充実。都会ではできない楽しみがいっぱいです

滝

1

2

3

多摩の渓流と ワイルドに戯れる

水量豊富な渓谷が多い多摩エリアでは、キャニオニングに挑戦できます。特別な道具や機材は使わずに、体一つで渓流を下るアクティビティ。ダイナミックな多摩の自然との一体感を楽しみましょう。

1、ジップラインでターザン気分！
2、激しい水の流れにもひるまずに前進する
3、多摩の滝は天然のウォータースライダー

4

So Wild!

5

6

7

8

森も、岩場も、滝も、川も、すべてが遊び場

多摩の自然は、訪れる人を開放的な気持ちにさせる力を持っています。いつもなら、「服が汚れたらいやだな」とか「けがをすると危ないから」なんて思って避けていることにも、ついつい挑戦したくなるんです。そんな私たちを受け入れるように、多摩では、自然と触れ合えるアクティビティが数多く用意されています。
森林の美しさに心癒されながらのハイキングやトレッキング。豊富な水源を持つ多摩の水辺では渓流釣りをはじめカヌーやカヤック、スリル満点のラフティングやキャニオニングと遊びがいっぱい。初心者や子どもでも気軽に遊べるアクティビティから、難易度の高い上級者向きアクティビティまで楽しみ方はいろいろです。思いっきりカラダを動かした後は川辺でバーベキューもおすすめです。

4、ニジマスやヤマメを釣れる釣り場もたくさん　5、青梅市の御岳渓谷はボルダリングの人気スポット　6、御岳渓谷はカヌーの聖地としても知られている　7、トレッキングやランニングのコースが多数整備されている　8、スリル満点のラフティングに挑戦。雪解け水が流れ込んで川の水量が増える春先が最適　9、多摩の自然の中で爽快サイクリング　10、あきる野市には体験乗馬ができる乗馬クラブも

多摩の豊かな自然は遊び方無限大

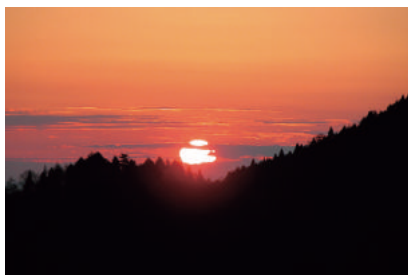
手軽に自然と触れ合いたい人は、ハイキングや釣りなどがおすすめ。自然の力強さを感じたい人は、ボルダリングやラフティングなどに挑戦してみましょう。多摩の自然をどう楽しむかは、あなた次第。

9

10

東京の多摩 RETRO CULTURE

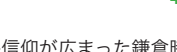
多摩エリアは古くからの伝統が生きる場所。御岳山の山岳信仰をはじめ、
祭りや暮らし、道端の何げない風景など、都会では失われつつある日本の原風景に出合えます

パワースポット

1

2

1、御岳山から見た日の出の美しさは格別　2、御岳山にはケーブルカーを使って登る　3、武蔵御嶽神社。現在の拝殿は1700年に造営された　4、武蔵御嶽神社の境内最奥にある大口真神社。「お犬様（狼）」を祭るため、狛犬はオオカミ　5、武蔵御嶽神社の絵馬にも「お犬様」が描かれている

3

5

4

多摩の山が放つ神秘的なパワーを感じよう

山に囲まれ、その恩恵も脅威も身近に感じていた日本人にとって、山は崇拝と畏怖の対象でありました。そのため、日本では古くから、山を神聖な存在と考える「山岳信仰」が根付いています。青梅市にそびえる御岳山もそんな信仰の山の一つ。関東を代表する霊場として長い間、人々の信仰を集めてきました。
山頂に立つ武蔵御嶽神社はその象徴ともいえる存在。紀元前 91 年に創建され、736 年に僧の行基が東国鎮護の祈願で蔵王権現像を祭ったと伝わっており、日本人の山に対する畏敬の歴史を伺い知ることができます。山岳信仰が広まった鎌倉時代以降には広く信仰を集め、山にこもって滝行（滝に打たれて身も心も清める行）などの修行を行う修験者が多く訪れるようになりました。江戸時代には庶民の参拝も増加し、参道には参拝者に提供される宿泊施設「宿坊」が並び、大いににぎわっていたそうです。
登山の人気スポットとなった現在でも、御岳山の神聖な雰囲気は健在。古の人々の信仰に思いを馳せながら、参拝しましょう。

6

7

8

天空の集落で 宿坊ステイ＆滝行体験

御岳山では今でも滝行が行われるなど、修験の文化が受け継がれています。参道に立ち並ぶ宿坊は、かつては修験者の宿でしたが現在は一般の観光客も宿泊可能。宿坊の主人は武蔵御嶽神社の神職でもあるので、宿泊するとお祓いや御祈祷、滝行などを受けることができます。

6、宿坊での御祈祷の様子。厳かな雰囲気に身も心も引き締まる　**7、**宿坊の客室。窓の外には御岳山の美しい風景が広がる　**8、**神聖な綾広の滝（青梅市）での滝行の様子。滝行は宿坊や武蔵御嶽神社で受けられる

9

日本の原風景を歩く

多摩エリアでは、のどかな里山の風景や、歴史を今に伝える建築物に出合えます。稲穂や作物が実る田畑、道端にたたずむ守り神「道祖神」、荘厳な山門、古民家を改築した文化施設……。訪れる人の心をほっこりと温める、素敵な風景がたくさんあります。

10

11

12

9、江戸時代末期に建てられた豪農の屋敷を改築した耕心館（瑞穂町）　**10、**広徳寺（あきる野市）の山門は江戸時代中期の建築　**11、**里山の風情が残る秋川に架かる小和田橋（あきる野市）　**12、**道行く人をひっそりと見守る道祖神

13

14

15

16

熱気溢れる 多摩の祭り

多摩エリアに古くから受け継がれる祭りの雰囲気を味わうのもおすすめです。にぎやかな人々の掛け声が響く中、豪華絢爛なみこしや山車が競り合いながら街中を練り歩きます。伝統が持つ力強さに圧倒されます。

13、日の出町の「平井祭」では伝統芸能「鳳凰の舞」が披露される　**14・15・16、**あきる野市で9月に開催される「あきる野三大まつり」**14、**二宮神社例大祭　**15、**正一位岩走神社例大祭　**16、**阿伎留神社例大祭

東京の多摩
FOOD & CULTURE

わさびや山菜、こんにゃく、そばなど、多摩エリアはおいしい食べ物の宝庫。
清らかな渓流と肥沃な山の大地がもたらした、多摩エリアならではの食の恵みを楽しんで

1

2

3

4

清流が育てる
日本の味、多摩の味

寿司やそばなどの日本料理に欠かせないわさびは、多摩エリアの名産品。水がきれいな場所じゃないと育たない植物。多摩の清流が育む恵みです。新鮮なわさびは香り豊かで辛みもマイルド。ぜひその味わいを体感してみてください。

1、多摩の冬は雪が多い。春になると雪が解けて川に流れだし、清らかな水を運ぶ　**2、**澄んだ多摩の川には、イワナやマス、ヤマメなどの川魚の姿が見られる　**3、**多摩川の美しい流れを見られる鳩ノ巣渓谷（奥多摩町）　**4、**青々と茂るわさび田

わさび商品いろいろ

わさび漬け

わさび
フレーバーオイル

わさび
ジェノベーゼソース

山菜料理

ミズ
収穫時期が春〜秋と長いのが特徴。シャキッとした食感でみずみずしい

フキノトウ
ほのかな苦みが特徴の山菜。天ぷらや煮物で食べることが多い

ズイキ
イモの葉柄で、生の状態は鮮やかな赤色。シャキシャキとした食感をしている

ウド
食感が良く、香りも豊か。生でも煮て食べてもおいしい

ココミ
くるっと丸まったフォルムがかわいい。ややぬめりのある食感

ユリ根
ユリの根の部分は栄養価が高く、薬草としても古くから重用されてきた

たらの芽
「山菜の王様」とも呼ばれる。ウコギ科の植物・タラノキの新芽

バラエティ豊かな山菜料理

多摩の山に春を告げる山菜は、地域住民には昔からなじみの食材。檜原村にある三頭山荘をはじめ、このエリアでは多彩な山菜を手間暇かけて調理した山菜料理が楽しめます。

美しい清流と森の恵みをいただきます

多摩の食文化を語る上で欠かせないもの。それは「水」です。多摩エリアには、多摩川とその支川である秋川を中心に、たくさんの川があります。そこを流れる水は、山という天然のろ過装置を通ってきます。そのため、多摩を流れる川の水は非常に透明度が高く、水質の良さも折り紙つきです。多摩に住む人々は、古くから多摩の水がもたらす恩恵に感謝し、水を活かした食文化を育んできました。だからこそ、多摩の名物グルメや名産品には、日本酒やこんにゃく、豆腐など、おいしい水にまつわるものが多いのです。

多摩の食文化をひも解くもうひとつのキーワードは「山」。うっそうと植物が生い茂る多摩の山は、食材の宝庫です。春を迎え雪が解けると新芽が一気に芽吹き始め、秋には実りの季節を迎えます。山菜やキノコといった四季折々の大地の恵みも、多摩で味わいたいフードです。

水がきれいだから おいしいもの

多摩の名物フードと言えば、そばやこんにゃく、豆腐に日本酒など。これらは、シンプルな材料で造るものだからこそ、水の質がその味を大きく左右します。水がおいしいから、食べ物もおいしい。多摩のフードを口にすると、そんな単純なことを改めて実感できます。

日本酒
米、水、麹、酵母で仕込む日本酒は、水の旨みが顕著にあらわれる

コーヒー
多摩の喫茶店で飲むコーヒーにも、水のおいしさが感じられる

魚
多摩の魚はシンプルに塩焼きで、その旨みをダイレクトに楽しむのがおすすめ

こんにゃく
ヘルシーフードとしても人気。さしみこんにゃくや田楽などいろいろな食べ方がある

そば
そばの名店が多い多摩エリア。各店のそばには水の良さに加え、店主のこだわりも光る

豆腐
昔ながらの製法で手作りする豆腐店がたくさん。大豆の旨みが引き立つ濃厚な味わい

茶葉
瑞穂町などで栽培される東京狭山茶。甘みと渋みのバランスがいい

東京の多摩 RELAX

多摩の豊かな自然に抱かれると、日ごろの悩みはどこかに吹き飛んでしまいます。
森林と触れ合ったり、温泉につかったり、多摩での癒しの過ごし方をご紹介します

巨樹・巨木に囲まれて 心洗われるひとときを

多摩の森の特徴は、巨樹・巨木が多いこと。特に、多摩エリア最西に位置する奥多摩町は、日本一の巨樹の里としても知られています。環境省が2001年に行った巨樹・巨木林調査で、全国最多の891本の巨樹が確認されたことがその理由。もちろん、奥多摩町だけでなく、多摩エリアにはたくさんの巨樹・巨木が存在します。
巨樹の魅力は、なんといっても、ほとばしる圧倒的な生命力。悠久の歴史を物語るたくましい木肌、四方八方へと広がる豊かな枝ぶり、青々と茂る葉……。注意深く見てみると、枝に止まって羽を休める野鳥や、樹液を求めてやってくる昆虫の姿も見つけることができます。巨樹と森の生き物たちが持つ命の力を目の当たりにすると、自分はなんてちっぽけな存在だろうと思えてくるかもしれません。そんな巨樹・巨木を有する多摩の森は、森林セラピーの人気スポット。セラピーロードが設けられていたり、セラピープログラムを体験できるプランが充実しています。多摩の森が持つ癒しの力を体感しましょう。

樹齢 1000 年

多摩で出合える野鳥

ジョウビタキ

コガラ

カワセミ

1、都内に現存する最大のヒノキ、倉沢のヒノキ（奥多摩町）。胸高周囲は6.3m、樹高は34m　2、百尋の滝（奥多摩町）。水しぶきが爽快感をもたらす　3、森林セラピーのために整備された遊歩道「セラピーロード」（奥多摩町）　4、セラピーロードで開催されるセラピーメニューの一つ、森林ヨガ

里山の温泉で癒される

トレッキングなどのアクティビティを楽しんだ後は、温泉で汗を流しましょう。多摩には、美しい自然を眺めながら入浴できる日帰り温泉施設がたくさんあります。多摩の大地に湧く名湯に身をゆだねれば、心地よい充足感に満たされるはずです。

5

6

7

8

5、秋川渓谷 瀬音の湯(あきる野市)の女性用露天風呂 6、生涯青春の湯 つるつる温泉(日の出町)の洋風内風呂 7、奥多摩温泉もえぎの湯(奥多摩町)の露天風呂。四季折々の景色を楽しめる 8、檜原温泉センター 数馬の湯(檜原村)の露天風呂

9

多摩時間に身を任せよう

呼吸を整えて、ゆったりと流れる時間に身を任せます。そんな贅沢なひとときを過ごすのも、多摩の人気リラクゼーションのひとつ。瞑想体験や星空浴などで癒しの多摩時間を楽しみましょう。夏ならホタル観賞もおすすめです。

10

11

9、御岳山の宿坊、静山荘(青梅市)では瞑想が体験できる。ご主人が呼吸法をレクチャーしてくれる 10、多摩のアクティビティには、星空浴を楽しめる宿泊ツアーもある 11、ほたる公園(福生市)にはゲンジボタルが生息。晴れた夏の夜には美しい光のショーを楽しめる

歴史を刻む
兜造りの古民家で安らぐ

「兜造り」とは多摩エリアの伝統的な民家の建築様式。茅葺の屋根の形が武士の兜に似ていることからそう呼ばれています。このエリアには兜造りをはじめ、さまざまな建築様式の古民家が残っています。日本古来の伝統建築で癒しの時間を楽しみましょう。

12

13

14

15

12・13、檜原村の兜家旅館。合掌造りと入母屋造り家屋が融合した「兜造り」建築が特徴。かつては養蚕を行っていた建物を旅館として利用している 14、檜原村の山中にある小林家住宅は18世紀前半に建てられた茅葺の民家 15、数馬集落にある蛇の湯温泉たから荘(檜原村)の二重兜は見ごたえ十分

東京の多摩
URBAN NATURE

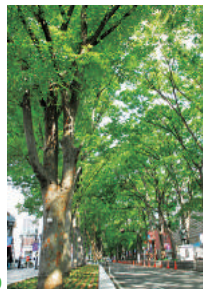
歴史ある寺社の参道、緑豊かな公園、生命輝く川のほとり…
多摩エリアには、はるか昔から人々が集い、にぎわいをつくりだしてきた場所があります

パワースポット

1、極彩色と見事な彫刻が施された髙尾山薬王院（八王子市）の御本社 2、麓からはケーブルカーやリフトも運行 3、さる園には愛らしい赤ちゃんサルの姿も 4、高尾山名物の天狗焼は人気の参道グルメ

都会のなかに息づく自然と大いなる歴史にふれる

多摩エリアには、都心から手軽にアクセスできる魅力あふれる緑地スポットがたくさんあります。
標高599mの高尾山山頂へ向かうルートの一つ、高尾山自然研究路1号路は、中腹に鎮座する髙尾山薬王院の表参道。今も多くの参拝者が行き交う道は、多摩エリアを代表する人気観光地となっています。
東日本最古の国宝仏「釈迦如来像」をまつり、約1300年の歴史を誇る深大寺は、東京では浅草寺に次いで歴史の深い寺院。深大寺のある調布市は、妖怪の漫画で有名な漫画家・水木しげるが長く暮らしたことでも知られています。木の陰から妖怪がひょっこり顔を出しそうな不思議な魅力をもつ武蔵野の自然は、創作意欲をかき立てたのかもしれません。深大寺の門前には、名物「深大寺そば」を提供する店が点在しています。
創建2000年と伝わる大國魂神社は、東京最古の神社。神社から府中駅へと続くケヤキ並木は、街のシンボル的存在で、樹齢600年以上とされる古木が、今も人々を静かに見守っています。

5、本尊の「阿弥陀如来像」を安置する深大寺（調布市）本堂 6、「あめや」の女将さん手作りの「赤駒」は調布市の伝統工芸品 7、門前町の名物グルメ・深大寺そば 8・9、「鬼太郎茶屋」も深大寺で訪れたいスポットの一つ。妖怪をモチーフにしたメニューを味わえるほか、水木しげるゆかりの品を展示するギャラリーもある

10、約500m続く馬場大門のケヤキ並木 11、父・源頼義とともにケヤキを寄進した義家公の像 12、「武蔵国の守り神」として信仰を集める大國魂神社（府中市）

13

14

13、小金井公園（小金井市・小平市・西東京市・武蔵野市）のサイクリング専用コース　14、園内には歴史的建造物を移築・展示する「江戸東京たてもの園」も

セグウェイツアー

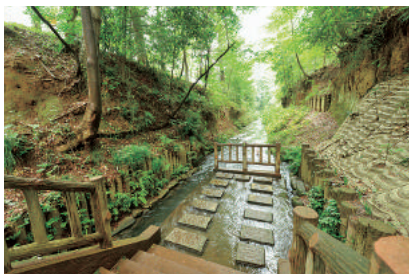
15

15、国営昭和記念公園（立川市・昭島市）で人気のセグウェイツアー。広大な敷地の園内は年間を通してさまざまな花木が彩る

東京の巨大オアシスで森林浴

多摩エリアの公園は、自然の地形を生かして整備されているのが特徴。季節を彩る花木を愛でたり、遊具や水あそびを楽しむ子どもたちの歓声に耳を傾けたり、森や草地に生息する野鳥や昆虫を観察して過ごしたり…自然を身近に感じられる公園を楽しみましょう。

16

16、池の周囲に約200本の桜が植えられている井の頭恩賜公園（武蔵野市・三鷹市）

17

18

17、玉川上水の上水小橋（立川市・小平市）周辺で水にふれてみよう　18、散策途中の休憩は「こもれびの足湯」で

19

20

19、野川のほとり、大沢の里（三鷹市）に復元されている明治時代の農家。わさび栽培や養蚕などを行なっていた　20、野川ではさまざまな動植物を観察できる

清らかな多摩の水辺に憩う

江戸時代に多摩川の水を引いて整備された玉川上水、多摩川の支流の一つ・野川、東京都の銘湧水57選に認定されている真姿の池湧水群は、水辺の散策エリアとして人気。川沿いに続く道は、のんびり歩いても、サイクリングでも楽しめます。清らかな流れが、心をやさしく潤してくれるでしょう。

21

21、国の重要文化財「木造薬師如来坐像」を安置する国分寺薬師堂　22、真姿の池湧水群から小川沿いに続くお鷹の道（国分寺市）はパワースポット

22

東京の多摩 EXPERIENCE

世界で一つのオリジナル作品を手作りできる工房や、楽しみながら知識を深められる施設、
動物たちとふれあえるスポットなど、多摩でしかできない貴重な体験があります

伝統体験

1、ふるさと体験館（府中市）でわらぞうり作りに挑戦！ 2、むさし野深大寺窯（調布市）で素焼きの器に絵付けするらくやき体験　3･4、素朴な風合いの器や深大寺だるま市にちなんだだるまの土鈴をおみやげに 5･6、師楽（町田市）で純銀ねんどのシルバーアクセサリーを手作り体験。世界で一つだけの作品を

さまざまな体験を通して多摩の魅力を知ろう

豊かな自然を感じられるロケーションにある施設で、陶芸やシルバーアクセサリー、素朴な工芸品などを手作りしてみませんか。専門のスタッフが丁寧に教えてくれるので、初心者や子どもでも気軽に挑戦できます。自由な発想で作ったオリジナル作品とともに、体験そのものが思い出になりそうです。

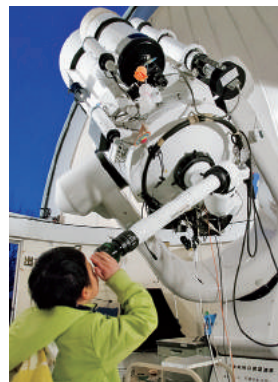
南極・北極に関する調査研究や最新鋭の天体観測機器を備えた施設、ワールドクラスのプラネタリウムなど、日本の自然科学分野をけん引する充実した設備をもつ施設があるのも多摩の魅力。どの施設も、来館者が見たり、ふれたり、体験したりすることで、知識や興味をより深めることができるような工夫が凝らされています。"本物"にふれる貴重な体験を。

豊かな自然が広がる多摩エリアは、動物たちにとってもいい環境と言えます。本来の姿に近い動物たちを間近で見たり、エサやり体験を通してふれあいを楽しむことができます。

宇宙の神秘

©GOTO 7

7、1億4000万個以上の星を投映できる多摩六都科学館（西東京市）のプラネタリウム　8、スペースシャトル前部実物大の展示は存在感抜群

8

9　10

9、国立天文台（三鷹市）では天体観望会を毎月開催、大口径の望遠鏡で月のクレーターもくっきり　10、90年以上前に建てられた大赤道儀室（天文台歴史館）

夢とロマンあふれるサイエンス施設

宇宙や自然科学に関する施設も訪ねてみましょう。長年にわたる研究や観測で得られた貴重な資料を見られるだけでなく、本物にふれ、体験することで、興味のある分野への関心が一層深まることでしょう。理系分野がちょっと苦手という人も、楽しみながら学べます。

11

12

11、国立極地研究所 南極・北極科学館（立川市）でオーロラを観賞　12、南極点に到達した雪上車や、実際に極地で使われた機器を展示

13

コアラ

レッサーパンダ

チーター

オオゴマダラ

13、多摩動物公園（日野市）ではロープを伝って移動するオランウータンが大人気

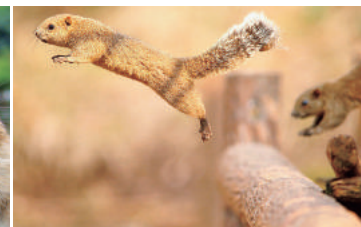
14

15

14、夕やけ小やけふれあいの里（八王子市）でポニーに乗ってみよう
15、ミツバツツジの見ごろは例年４月上旬

動物たちとふれ合う癒しのひと時

檻のないオープンスタイルの展示が特徴の多摩動物公園をはじめ、200匹以上のリスが元気に走り回る町田リス園やポニーやウサギと遊べるふれあいの里など、多摩の自然の中でのびのび暮らす動物たちを見ていると、いつの間にか笑顔になっている自分に気づくはず。

16

17

16・17、町田りす園（町田市）でかわいいリスたちに大接近

東京の多摩で叶う、4つの“TOKYO's new LUXURY”

都心からひと足のばすと、そこは、水と緑に恵まれた東京のオアシス、多摩エリア。
色鮮やかな花々に美しい紅葉、樹木の香り、そして小鳥のさえずりと川のせせらぎ。四季折々の変化を日帰りで楽しめます。
手つかずの大自然に身を任せ、自分の心に耳を傾けて。多摩で心と身体を整える4つのTOKYO's new LUXURY。

心も花開く、自転車で春を味わう1日。

福生市・羽村市・瑞穂町

季節ごとにさまざまな花が咲き誇る“東京の庭”は、四季を感じるとっておきの場所。春の訪れを感じたら、のんびり散策へ出かけましょう。

福生駅

駅前でレンタサイクル

多摩川お花見サイクリング

［羽村取水堰や桜づつみ公園、根がらみ前水田などを巡ります］

桜並木でのんびり

桜舞い散る多摩川沿いを軽快に走って、のどかな桜並木へ。童心に返ってのお昼寝もオススメです。

約800本の染井吉野

チューリップ畑でパチリ

一面の鮮やかな原色の絨毯！関東最大級のチューリップ畑、根がらみ前水田に心が躍ります。写真をパチリ。

約40万本のチューリップ畑

※福生駅で自転車返却

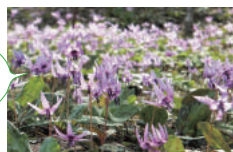
約25分

奇跡のカタクリ探し

約10分

約8分

約20万株のカタクリ群生地

さやま花多来里の郷で、数万株に1株しか咲かない幻の白いカタクリ探しに挑戦。見つかれば何か良いことがあるかも!?

石川酒造で春を味わう

酒造りの歴史を学べる資料館や蔵の見学、食事処もあるお酒のテーマパーク。地酒やクラフトビールを季節の料理とともに楽しみましょう。

蔵見学は前日までに要予約（有料）

ー川・滝・温泉ー「水」で心も体も浄化する。

あきる野市・檜原村

山と清流が織りなす光景が美しい渓流沿いからは、清涼感が溢れます。豊かな水の恩恵を受けて、新しい自分に生まれ変わる1日に。

武蔵五日市駅

約27分

心を清める滝めぐり

流れ落ちる清らかな滝を眺めていると、心がすっと落ち着いていくのを感じます。透き通るピュアな水に触れて、感じて、心と身体を整えましょう。

［千足バス停で降りて、天狗滝、払沢の滝までハイキング］

日本の滝百選の一つ、払沢の滝

地元野菜に舌鼓

払沢の滝付近でランチ。清流で育った野菜を使った料理を味わいます。水がキレイだと味も格別！

約12分

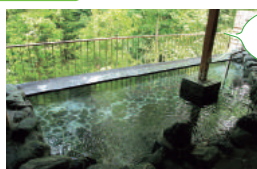
約10分

秋川渓谷瀬音の湯付近にある秋川渓谷に架かる吊り橋、石舟橋。渓谷美を眺めて深呼吸。

瀬音の湯で身体も浄化

秋川渓谷の絶景を眺めながら入浴できる露天風呂で、トレッキングの汗を流します。自然との一体感が味わえ、温泉の恵みに癒されます。

地下1500mから湧出

※公共交通機関は本数が限られますので各交通機関にご確認下さい。※モデルルートの詳細はWEBサイト「TAMASHIMA.tokyo」(https://tamashima.tokyo/)をご覧下さい。

夏

Recharge

標高900m、
山上のパワースポットと自然の神秘で心をリセット。
青梅市・日の出町

古くからの信仰が息づく山岳地帯はパワースポットの宝庫。人と自然がつくり出した神秘の光景を、自分らしく取り込んで。

御嶽駅

 約10分 約6分

御岳山ハイキング

[御岳山駅で降りてハイキング。道中、天狗岩や天狗の腰掛杉も見学]

武蔵御嶽神社で運気上昇

山岳信仰の中心地、武蔵御嶽神社は関東屈指のパワースポット。御岳山を登りきった達成感で、さらに身体に力がみなぎります。

創建は紀元前91年

ロックガーデンでデトックス

苔むした岩と滝の渓谷は、水辺の浄化スポット。しっとりとした空気を胸いっぱいに吸い込むと、心がほころんでいくのを感じます。

全長約1.5km

日の出山山頂で絶景を望む

ハイキングの疲れも吹き飛ばす山頂からの大眺望。しばし時を忘れて関東平野の大パノラマを楽しみます。山の空気もおいしい！

お弁当スポット

[日の出山山頂からは、顎掛岩、三ツ沢を通って下山]

つるつる温泉で癒される

美肌の湯 天然温泉

大自然に囲まれた里山風情が心地よい温泉。ハイキングのあとは、気持ち良さがより高まります。

秋

Inspire

紅葉の赤、湖のブルー、鍾乳洞のレインボー
東京にいながら心に鮮やかな刺激をくれる旅。
奥多摩町

東京の北西端に位置し、全域が国立公園に含まれた豊かな森。鮮やかな自然の色彩と鍾乳洞のライトアップに心が刺激されます。

奥多摩駅

 約35分 徒歩 約30分

日原鍾乳洞を探索

平均11℃と夏は涼しく冬は暖かい洞内は、色とりどりの幻想的なイルミネーションに心が華やぎます。狭い岩の中を進むスリリングな体験も刺激的！

関東随一の規模で天然記念物に指定

 約45分

奥多摩湖を散策

大自然に囲まれた湖の周辺をゆっくりと散策。周囲の山稜を映し出すブルーグリーンの湖面と、湖畔を彩る紅葉のコントラストに思わずため息。

[奥多摩湖バス停を起点に、奥多摩湖いこいの路を散策]

水道専用貯水池として造られた人造湖

約20分

約10分

もえぎの湯で色彩を楽しむ

奥多摩の色彩豊かな紅葉と清流を望む露天風呂に入浴。散策の疲れをゆったりと癒します。

日本最古の地層から湧き出る源泉100%

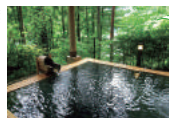
 電車 バス ケーブルカー 徒歩 自転車

多摩

奥多摩駅 青梅線 御嶽駅 滝本駅 ケーブル下 御岳山駅 青梅駅 武蔵五日市駅 五日市線 拝島駅 立川駅 中央線 三鷹駅 京王線 八王子駅 高尾駅 調布駅 高尾山口駅

多摩のアクセス

- 新宿
  - ↓ 京王線特急15分 → 調布駅
    - ↓ 京王線35分 → 高尾山口駅
  - ↓ JR中央線14分（中央特快） → 三鷹駅
    - ↓ JR中央線13分（中央特快） → 立川駅
      - ↓ JR中央線11分（中央特快） → 八王子駅
        - ↓ JR中央線8分（中央特快） → 高尾駅
      - ↓ JR青梅線12分 → 拝島駅
        - ↓ JR五日市線20分 → 武蔵五日市駅
        - ↓ JR青梅線19分 → 青梅駅
          - ↓ JR青梅線18分 → 御嶽駅
            - → 西東京バス10分 → 滝本駅（バス停ケーブル下）
            - ↓ JR青梅線18分 → 奥多摩駅

静岡県からのアクセス

大島・神津島へは静岡県の熱海から高速船、利島・新島・式根島・神津島へは静岡県の下田からカーフェリーが運航しています。

● **TAMASHIMA.tokyo**
https://tamashima.tokyo/

※鉄道の所要時間は標準的なもので、電車により異なります。
※本誌掲載のデータは2019年6月末のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。
なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

写真提供：奥多摩町観光産業課、檜原都民の森、東京都公園協会、国立天文台、国立極地研究所、小笠原村観光局、青ヶ島村役場、式根島観光協会

登録番号（31）108

多摩・島しょエリア
アクセスガイド
東京都心部から電車で船で楽々アクセス！
都会から森へ移り行く車窓風景や
雄大な太平洋の船旅を楽しみながら、
自然の宝庫へ向かおう
青梅線
御嶽駅
奥多摩駅
拝島駅
武蔵五日市駅
五日市線
立川駅
中央線
調布飛行場
山手線
新宿駅
東京駅
京成スカイライナー
成田空港
竹芝客船ターミナル
東京モノレール
羽田空港
40分
25分
45分
50分
55分
高速船：1時間45分
大型船：6時間
大島
高速船：30分
大型船：1時間20分
利島
高速船：25分
大型船：50分
高速船：15分
大型船：20分
新島
式根島
神津島
高速船：25分
大型船：50分
三宅島
6時間30分
伊豆諸島
50分
御蔵島
2時間
50分
24時間
八丈島
3時間
青ヶ島
小笠原諸島
父島
2時間
母島
島しょ
東京諸島
高速船／大型船／
連絡船
ジェット機
小型機
※離島間はヘリコプターも利用できます
羽田空港
東京モノレール
20分
浜松町駅
徒歩10分
竹芝客船ターミナル
東京諸島
京急空港線・本線
20分
品川駅
JR山手線 20分
新宿駅
JR中央線
青梅線・五日市線
など
多摩
成田空港
京成成田
スカイアクセス線
スカイライナー
36分
日暮里駅
JR山手線17分
浜松町駅
徒歩10分
竹芝客船ターミナル
東京諸島
JR特急
成田エクスプレス
1時間
東京駅
JR中央線
青梅線・五日市線
など
多摩
新宿駅
京王線特急 15 分
調布駅
バス 15 分
調布飛行場
東京諸島

秋 Vitalize
秋なのに南国！ 海、夕日、山にエネルギーをもらう。
八丈島

温暖多湿な気候で、ハイビスカスなど亜熱帯性の花々が咲く南国情緒あふれる島。どこまでも澄み渡る“八丈ブルー”の海と戯れて、秋なのにまるで南国気分で、常春の島にパワーをもらいます。

1日目
竹芝 22:30発 → 10時間20分 → 2日目 八丈島 8:50着

ランチに島寿司はいかが？

八丈ブルーの海を堪能

どこまでも青く澄み渡る海で、マリンアクティビティに挑戦。熱帯魚や大型回遊魚と一緒に泳いで、時にはウミガメにも遭遇！

700種類以上の海洋生物が生息

サイクリングで八丈島めぐり

［八丈島植物公園や大里の玉石垣を見学して、南原千畳敷へ］

レンタサイクル

電動自転車がオススメ

南原千畳敷で夕日を観賞

まるで月のクレーターのような海岸で水平線に沈む夕日をゆっくりと観賞。波の音が耳に心地よく響きます。

八丈富士から流れ出た溶岩でできた海岸

3日目
宿を出発

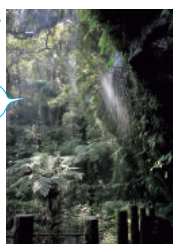
みはらしの湯で絶景に浸かる

自転車旅のご褒美は解放感あふれる露天風呂。達成感から海をより美しく感じます。

目前に太平洋の大海原

裏見ヶ滝を探索

プチ秘境ウォーク

滝の裏側を歩いて通る初めての経験に興奮！

大賀郷地区散策

島の中心部は食事処やカフェ、みやげ店がいっぱい。
※レンタサイクル返却

八丈島空港 17:20発 → 60分 → 羽田空港 18:20着

秋 冬 Freedom
お気に入りのビ… 気の向くままに…
新島・式根島

サーフィンのメッカとして有名な新島と、リアス式の海岸に美しい入江や温泉が点在する式根島。気の向くままに自転車で走れば、あなただけの風景がきっと見つかる贅沢な2日間に。

羽伏浦海岸でひと休み

美しいビーチに時を忘れます。波音をBGMに読書はいかが？

全長約6kmの白砂ロングビーチ

湯の浜露天温泉で夕日を眺める

古代ギリシャ神殿風の温泉 空の色が変わる夕方の入浴がオススメ

3日目
新島 8:45発

20分

式根島 9:05着

サイクリングで式根島めぐり

［ビーチ、温泉めぐりのほか、ぐんじ山展望台で式根島を展望］

レンタサイクル

泊海水浴場でのんびり

日本の海水浴場88選の一つ

ぐるっと岩に囲まれた扇形の美しい入江は、まさにプライベートビーチ。静けさの中、波の音に耳を傾けて。

 大型客船 高速ジェット船   飛行機 バス 徒歩 自転車

東京の島で叶う、3つの“TOKYO’s new LUXURY”

都心から南へ広がる太平洋に島々が浮かぶ、島しょエリア。
各島異なった風土や文化を持つ島で、きらめく海と純白の砂浜、天然温泉、海に沈む夕日を味わうプチ旅。
ゆっくりと流れる島時間に身をゆだね、極上の贅沢を心で感じる3つのTOKYO’s new LUXURY。

ーチを探して。自転車でどこまでも。

1日目
竹芝 22:00発 → 10時間35分 → 2日目 新島 8:35着

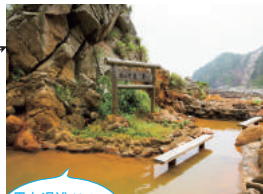
自転車でお気に入りのビーチ探し

潮風を受けながら、自分だけの特別なビーチ探しに出発！陽の光を浴びてキラキラと輝く白浜のビーチに真っ青な海。好きな場所で立ち止まって、ゆっくりと時間を楽しんで。

[本村前浜海岸を巡って付近でランチ。石山展望台で絶景を見て、羽伏浦海岸へ]

島内はアップダウンが少なく自転車天国

松が下雅湯で秘境感を味わう

秘湯ムードを気軽に楽しめる露天風呂。茶褐色の湯は身体を芯から温めます。

男女混浴なので水着着用で入浴

Ⓒ式根島観光協会

式根島 13:15発 → 3時間5分 → 竹芝 16:20着

冬 Mysterious まるで、火星。まるで、宇宙。幻想的な風景を味わいつくす。

大島

伊豆諸島で最も都心から近く、最も大きな島。都心からの日帰り旅も可能な大島は、まるで、異世界のよう。日本でも、地球でもない光景に、日常を忘れ、心が自由に解き放たれていきます。

1日目
竹芝 8:35発 → 1時間45分 → 大島 10:20着 → 約25分

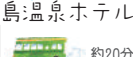
三原山ジオツアーで異世界体験

活火山・三原山が造り出した荒涼とした黒い大地が広がる裏砂漠はまるで火星のよう。地球の生命力に身をまかせてみて。

[三原山頂口バス停で降りて、裏砂漠までトレッキング]

日本で唯一の「砂漠」

休憩 ※時間があれば温泉も

大島温泉ホテル → 約20分 → 約10分

火山についての展示やシュミレータでの地底探検

伊豆大島火山博物館を見学

約20分

元町浜の湯でサンセット観賞

空と海原が茜色に染まるサンセットが美しく、温泉と夕日をダブルで楽しめます。

星だけが見える時間を満喫

街灯などが少ない夜の島に広がる、こぼれ落ちそうな星たち。人間と宇宙の壮大な時間軸に思いを馳せて。

島内のどこでも楽しめる

2日目
宿を出発

伊豆大島椿まつりを散策

冬なのに咲き誇る椿の花の凛々しさに感動！ 開花と共に島は春の訪れを告げる一大イベント「椿まつり」で賑わいます。

椿の花びら染め体験教室も開催

椿油のおみやげも

※メイン会場の大島公園を中心に島の各所でさまざまなイベントが開催されます。

大島 14:35発 → 1時間45分 → 竹芝 16:20着

※公共交通機関は本数が限られますので各交通機関にご確認下さい。※モデルルートの詳細はWEBサイト「TAMASHIMA.tokyo」(https://tamashima.tokyo/)をご覧下さい。

亜熱帯の樹海に抱かれた ヒーリングスポット

青々と生い茂る亜熱帯の森は癒し効果抜群。清涼感たっぷりの滝や清流、鳥のさえずり、森林の中の遊歩道をのんびり歩くと、心が落ち着いてくるのが分かります。島に生きる植物や生き物の生命力を感じ、大きく深呼吸をしてみましょう。

6、裏見ヶ滝遊歩道（八丈島）。樹海の中の神秘の滝、滝の裏側も見ることができる　7、裏見ヶ滝遊歩道近くにある裏見ヶ滝温泉（八丈島）
8、三宅島のネイチャー情報を発信するアカコッコ館。バードウォッチングができる　9、ヘゴの木が生い茂るヘゴの森遊歩道（八丈島）　10、八丈島のポットホール。ポットホールとは、小石が水流で回転し、長い年月をかけて岩場に開けた穴のこと

7
9

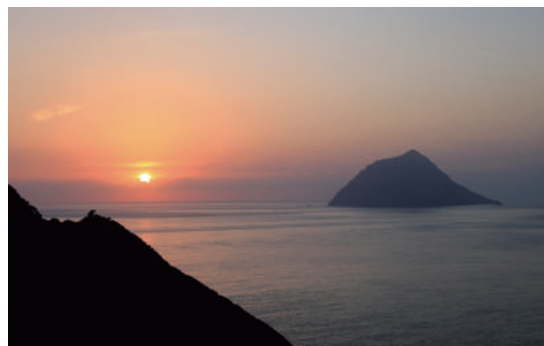
8

10

6

14

16

15

サンセットと 島の古民家ステイ

夕日が見られる絶景ポイントや、個性豊かな宿泊施設など、島のリラクゼーションはまだまだたくさんあります。島の宿は、素朴な民宿や優雅なリゾートホテル、古民家を改装したものなど、さまざまなので、気分にあった島ステイを楽しめます。

14、八丈八景の一つ大坂トンネル展望台からのサンセット　15･16、リノベーションした古民家に宿泊できる島京梵天（大島）。内装は和モダンで趣がある

13

11

12

満天の星を眺める

夜になったら、顔をあげてみましょう。そこには満天の星が広がっています。ネオンや高層ビルがなく、空気も澄み渡っている島で見る星空は、都心のそれとは大違い。肉眼でも十分楽しめますが、星空観察会などのアクティビティに参加するのもおすすめです。

11･12･13、こぼれおちそうな満天の星は圧巻。スターウォッチングツアーでは望遠鏡で観察したり、音楽を聴きながら寝転んで星が楽しめる

大海原に浮かぶ島の穏やかな時間、温暖な気候と手つかずの自然に身をゆだね、
日常の慌ただしさを忘れましょう

超ワイルド

青い海、荒々しい岩場と、温泉を楽しむ贅沢

火山列島の日本は世界有数の温泉大国。それは、島も例外ではありません。伊豆諸島の大島、新島、式根島、神津島、三宅島、八丈島、青ヶ島の7島には、個性豊かな温泉施設があります。
島の温泉は、泉質はもちろん、個性豊かなロケーションも魅力。荒々しい岩場や、眼下に広がる大海原など、ダイナミックな景観の中で贅沢な癒しのひとときを過ごせます。式根島の「地鉈（じなた）温泉」は、海が目の前に迫る岩場に湧く露天温泉。源泉は80度と高温なので、海水と混じった適温の場所を探して入浴します。まさに、海に囲まれた島ならではの入浴スタイル。青ヶ島にある「ふれあいサウナ」は、地熱を利用したサウナ風呂。湯ではなく蒸気での入浴、観光客はもちろん地域住民にも愛されています。
さらに、24時間いつでも入浴可能な施設が多いのもポイント。昼は雄大な海を眺めながら、夕方には沈む夕日に照らされて、夜は満天の星を仰いで入浴ができるなんて、最高です。

1、式根島の地鉈温泉。断崖に囲まれた天然の露天風呂　2、ふれあいサウナ（青ヶ島）は自然の蒸気を利用するため、日によって温度や湿度が異なる　3、古代ギリシャの神殿をモチーフにした湯の浜露天温泉（新島）　4、まました温泉（新島）では砂むし風呂も楽しめる　5、元町浜の湯（大島）。西に傾いた太陽が美しく水面を照らす夕方の入浴が人気

日本のどこととも違う食文化が根付く島々

気候も立地も本州とは異なる各島には、独自の食文化が根付いています。近海でとれた魚、島で栽培された野菜やフルーツなど、味わうべきフードはたくさんあります。
中でも定番は島寿司。新鮮な地魚を使った握り寿司で、シャリは甘めの味付け。八丈島や小笠原が発祥とされ、後に伊豆諸島と小笠原の各地へと伝わりました。
おみやげにオススメなのは島焼酎。島では「島酎」「島酒」などと呼ばれています。流刑で八丈島にたどり着いた商人が造り方を島民に教え、それが伊豆諸島各地へと伝播し、名物として根付きました。
島名物の「くさや」も必食。ムロアジやトビウオなどを「くさや液」という液体に漬けて乾燥させた干物で、魚を長く保存するための伝統の調理法です。独特の風味に最初は驚くかもしれませんが、その奥深い味わいはクセになります。
島のフードはそのひとつ一つに物語が詰まっています。ゆっくり味わいながら、その歴史に思いを馳せてみてください。

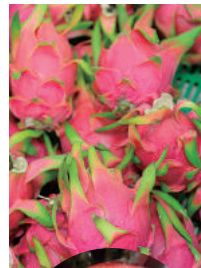
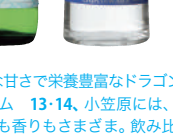
Have fun!

14

13

島の気候が育てた名産 コーヒー＆アシタバ

島ならではの作物も要チェック。伊豆諸島各島で味わえるアシタバは、島に自生しており、島民には昔から身近な植物でした。栄養価が高く、ヘルシーな食材としても人気です。小笠原諸島ではコーヒー豆が栽培されていますす。しかし、規模は大きくなく生産量はわずか。貴重な味わいを楽しんで。

15

9

10

11

12

8

島フルーツにひとめぼれ

温暖な気候の島では、島レモンやパッションフルーツ、ドラゴンフルーツなど、南国フルーツがたくさん栽培されています。島フルーツを使ったお菓子や加工品も種類豊富。

16

個性豊かな 島のお酒をおみやげに

酒の製造が盛んな東京の島。島焼酎は、現在では大島、新島、神津島、三宅島、八丈島、青ヶ島で造られています。小笠原ではラム酒やリキュールが製造されています。宿や飲食店で楽しむのもいいですが、旅の記念に買って帰るのもおすすめです。

8、八丈島の八丈フルーツレモンは皮にも苦みがなく丸ごと食べられるのが特徴　9、さわやかな甘さで栄養豊富なドラゴンフルーツ　10、華やかな香りのパッションフルーツも栽培されている　11･12、島フルーツを加工したパッションフルーツグミとレモンジャム　13･14、小笠原には、店主が自ら栽培したコーヒーが飲めるカフェもある　15、独特の苦みが特徴のアシタバは、天ぷらにして食べるのが定番　16、蔵によって味も香りもさまざま。飲み比べも楽しい

東京の島 FOOD & CULTURE

島に行ったら島ならではの郷土料理を味わいたい！
豊富な魚介類に南国野菜、島食材の名物料理を心ゆくまで堪能しましょう

4

5

3

1

2

6

7

1､「べっこう醤油」に漬け込んだ魚をご飯の上にのせた「べっこう丼」　2､三宅島で獲れたサバを照り焼きにしてパンで挟んだサバサンド　3､島グルメを代表するメニュー、島寿司　4､美しいピンク色をしたキンメダイの刺身　5､「くさや」は伊豆諸島で食べられる保存食　6､島魚を使ったポキ丼　7､小笠原には、ウミガメを食べられる店もある

獲れたて地魚

Column

三宅島は絶好の釣りスポット

海に囲まれた島は魚釣りの聖地。中でも三宅島は年間を通して多くの釣り客が訪れることで有名です。島内には地磯案内、釣り餌販売、磯渡船や釣り船を運航する船宿もあり､地磯釣りや船釣りを楽しめます。上物･石物･青物･根魚など、季節ごとにいろいろな魚が釣れます。釣った魚を調理して食べさせてくれる宿もあり、新鮮獲れたての魚を味わえます。

※地磯釣りは危険が伴う場合もあるので、注意を払って行ってください。

美しい海で獲れた 新鮮な魚介をいただきます

島でまず食べるべきは海鮮料理。ウミガメやキンメダイ、アカムツなど、バラエティ豊かな魚介を使った料理を味わえます。伝統の調理法を食べやすくアレンジしたメニューを扱う店も。気軽に挑戦してみて。

大地の鼓動を感じる！

大地のパワーを感じる
各島に残る火山の魅力

世界でも珍しい二重式火山の島・青ヶ島をはじめ、大島の三原山や三宅島の雄山など、東京の島には火山がたくさん。溶岩流跡を間近に見られる遊歩道や、火山のことを学べる博物館など、火山と島の切っても切れない関係を垣間見られるスポットがいっぱいあります。

1･2、三原山（大島）の裏砂漠。スコリアと呼ばれる黒い小石に埋め尽くされた独特の景観　3、裏砂漠と並ぶ観光スポット「赤だれ」。ダイナミックな景観は「三原キャニオン」とも呼ばれる　4、火山体験遊歩道（三宅島）。1983年の噴火で火山に飲み込まれた小中学校の跡を見ることができる　5、三宅島の新鼻新山は、1983年の噴火による海底爆発で一夜にして形成された　6、伊豆大島火山博物館（大島）。三原山をはじめ、世界の火山に関する資料を展示する

繊細な手仕事に感動。
八丈島の伝統工芸・黄八丈

平安時代から八丈島に受け継がれる絹織物、黄八丈。島内に自生する植物で染めた温かみのある独特の色合いと、職人技が光る丁寧な造りが魅力です。黄八丈を使った小物が手に入るほか、製作の様子を見学できる工房もあります。

7、天日干しされる絹糸　8、「伸子張り」と呼ばれる工程の様子。織り上がった反物の糊を湯でおとし、「伸子」という竹ひごで張って天日干しをする　9、服部屋敷で披露される郷土芸能「八丈太鼓」。奏者が黄八丈の着物をまとって太鼓を演奏する　10、黄八丈の雑貨はおみやげにも人気　11、黄八丈の製作工房「黄八丈めゆ工房」では職人の作業風景を見ることができる

Column

ありま展望台／ジュリアの十字架

神津島の展望スポット、ありま展望台には、巨大な白い「ジュリアの十字架」があります。江戸時代に神津島に流されたキリシタン「おたあジュリア」をしのんで建てられたものです。

東京の島 RETRO CULTURE

島民たちが紡いできた伝統文化に触れると、島がより身近に感じられる気がします。
島ならではの体験を通じて、その魅力をカラダぜんぶで感じましょう

島を形作る自然、島が育んだ文化

本州と海で隔てられた島々は、それぞれ異なる文化を有しています。島民たちは昔から、その島が持つ自然と向き合いながら、独自の文化を築きあげてきました。
大島や利島の「椿」、八丈島の「黄八丈」はその代表例でしょう。大島や利島では、島に生える椿の実や花を利用してさまざまな製品を作ってきました。黄八丈は八丈島に自生する植物を使った伝統工芸品。島の自然は住民の生活と密接に関わっているのです。
もちろん、自然との共生は良い面ばかりではありません。自然は時に脅威にもなります。大島や三宅島、青ヶ島などに見られる火山活動の跡。三宅島には、火山にのみ込まれた集落跡が今も残っていて、自然が持つ力の強さを思い知らされます。こうした要素も、島の文化を作りあげてきた要素の一つなのです。
自然と人々がともに作りあげてきた島の文化。実際に見て、歩いて、体験して、その伝統にふれてみましょう。

大島に生える椿の木

島と椿の深い関係

赤く大きな花を咲かせる椿は、大島と利島のシンボル。大島では島内に約300万本のやぶ椿が自生しており、利島は島の約８割が椿の木で覆われています。島民の生活にも深く関わっており、実から椿油を作ったり、花びらで染物をしたりと、さまざまな方法で活用されてきました。

大島椿製油所（大島）と、椿油を搾るために実を乾燥させている様子

多種多様な園芸種の椿も育成されている

Processed Goods

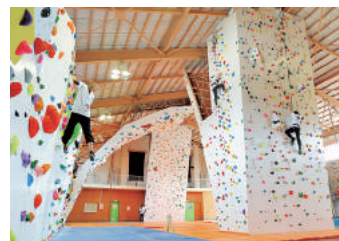
椿油をはじめ、椿油を配合したヘアケア用品や石鹸、椿染めのハンカチなど、椿を使ったアイテムはおみやげにぴったり

Festival

大島では毎年椿まつりが開催される。写真は「あんこの手踊り」の披露

変化に富んだ地形と絶景。島の陸地は恰好の遊び場

島のアクティビティは、海遊びだけではありません。ハイキングやロードバイク、ボルダリングなど、陸遊びも充実しています。固有の動植物が生息する山や森、火山灰が堆積した地層など、ここでしか見られない景色を探しに行きましょう。

6、神津島の天上山はトレッキングの人気スポット　7•8•9、小笠原諸島の植物に関する解説を聞きながらハイキングできるツアーもある　10、大島では近年ロードバイクも人気を集めている　11、三宅島ではボルダリングが楽しめる

12、新島は日本でも有数のサーフポイント
13、岩場に遊歩道が整備されている赤崎遊歩道（神津島）。海にダイブできる飛び込み台が大人気
14、シーカヤックは小笠原や式根島などで体験できる人気アクティビティ

透明度抜群の海を遊びつくそう！

ドルフィンスイムやホエールウォッチングのほかにも、ボディボードやシーカヤック、美しい入り江での海水浴など、島の海は楽しみ方もいろいろ。プロが指導をしてくれるスクールもあるので、初めてのアクティビティでも安心して挑戦できますよ。

東京の島 ACTIVITY

せっかく来たのだから、島遊びを思いっきり楽しまなきゃ！
澄み渡る海でダイビングやシュノーケリング、固有植物が茂る山林のハイキング、
海も山も島ならではの遊びがいっぱい

5

1

1、イルカの生息地として知られる御蔵島や小笠原でドルフィンスイムに挑戦
2・3・4、小笠原は国内屈指のホエールウォッチングフィールド　**5**、八丈島近海はウミガメの生息地

東京にクジラ！？

4

3

2

東京でクジラもイルカも見られるって知ってた？

都心から船に乗って島へと向かうと、どんどん海の色が変わってくることに気が付きます。島に着くころには、透き通るような青さに様変わり。中でも、小笠原の海は「ボニンブルー」、八丈島の海は「八丈ブルー」と呼ばれ、その美しさは神秘的です。
都心の海との違いは色だけではありません。島の海は生き物の宝庫。都心では見られないような生き物がたくさんいます。ウミガメや色鮮やかな熱帯魚、クジラやイルカも生息しているんですよ。その生態を間近に見られるアクティビティメニューも充実。イルカと一緒に泳ぐドルフィンスイムや、船からクジラを観察するホエールウォッチングは特に人気のアクティビティです。東京の海にこんな楽しみ方があったなんて！ワクワクがいっぱい詰まった島で、驚きと感動を心ゆくまで満喫しましょう。

6

8

7

5

5、小笠原の固有種、マルハチ　6、色とりどりの花が咲き誇る八丈島のフリージア畑　7、日本最大級のシイノキ、御蔵島の大ジイ、その姿は圧巻だ　8、伊豆諸島最南端の青ヶ島は世界でも珍しい二重式火山の島　9、大島や利島は「椿の島」として知られ、島内のいたる所に椿の木が生えている　10、島の代表的な花のハイビスカス

9

10

島の森で貴重な植物と出合う

島の森は、亜熱帯植物が生い茂るジャングル。木生シダのヘゴやマルハチ、タコの足のような根を広げるタコノキなど、摩訶不思議な植物がいっぱいで、本州の森とは全く趣が異なります。森の中を歩けば、ちょっとした冒険気分に！

世界自然遺産の島、小笠原諸島

小笠原諸島は、大陸と一度も地続きになったことがありません。そのため、島内には独自に進化を遂げた固有の植物や動物が数多く生息しています。その独自の自然環境が世界的に価値のあるものと認められ、2011年にユネスコの世界自然遺産に登録されました。

小笠原諸島母島の乳房山は
小笠原固有の動植物の宝庫

ヒロベソカタマイマイ

カツオドリ

アオウミガメ

新島では島内各所でユニークな表情をしたモヤイ像に出合える

ヤコウタケ
（通称グリーンペペ）

東京の島 WONDERS

神秘的な輝きを放つ青い海、大地の鼓動を感じる火山、独自の進化を遂げた動植物……。
東京の島では、見るものすべてが新鮮です。他では見られない景色に出合う、
島への旅に出かけましょう

3

1

2

1、大島のほぼ中央に位置する活火山、三原山の火口　2、八丈島の南原千畳敷海岸は溶岩によって形成された　3、父島の沖合に浮かぶ南島の扇池、小さく砕けたサンゴの砂浜が美しい　4、三宅島の伊豆岬灯台。夕日や星空の鑑賞スポットとしても人気

4

東京の美しい島々

小笠原諸島は、都心部から南へ約1000kmのところに浮かぶ島々。有人島の父島・母島をはじめ、大小30余りの島々からなります。伊豆諸島には、大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島の個性豊かな9つの有人島があります。

美しい海に浮かぶ楽園で過ごす極上の島時間

東京の都心部から船や飛行機で南に向かうと、大小さまざまな島が浮かんでいるのがわかります。小笠原諸島と伊豆諸島からなる「東京諸島」と呼ばれるエリアです。「東京」といっても、そこに都会の喧騒はありません。自然に溢れた美しい景色とゆっくりと流れる時間が、訪れる人を出迎えてくれます。
本州とは海で隔てられたこれらの島々には、独自の文化や生態系が育まれてきました。澄み渡る青い海や、固有の動植物が生息する原生林、島ならではの食文化や伝統工芸……。東京の都心はもちろん、世界中のどこことも違う、「ここでしか出合えない」風景がいっぱいです。自然と触れ合うアクティビティや伝統工芸体験、身体を芯から温めてくれる温泉など、楽しみ方はいろいろ。ただ島の中を歩いて回るだけでも、いろいろな出合いがあるかもしれません。どんな時間を過ごすかはあなた次第。東京の島で過ごすひとときは、きっと忘れられない宝物になるでしょう。

感動を探しに行こう。東京の街、島、山へ。

Dehogallery

絵：でほぎゃらりー(高松洋平)